

<<美颜维生素C>>

图书基本信息

书名：<<美颜维生素C>>

13位ISBN编号：9787501954162

10位ISBN编号：750195416X

出版时间：2006-6

出版时间：中国轻工业出版社

作者：陈济圆

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<美颜维生素C>>

内容概要

在众多的维生素中，维生素C是大家最熟悉的，也是大众最常补充的维生素。

然而市场所售的维生素C的剂量有很大差异，服用方法也有许多不同的说法，有人说吃太多会中毒，又有人说吃太多只会从排尿中排除，不必担心，众说纷纭。

本书内容除了介绍维生素C的基本功能之外，还有它应用在美白肌肤方面的功效，也介绍该补充的维生素C族群及补充方法，并且在饮食中如何保留更多的维生素C，让大家能聪明摄取，保有美丽与健康。

<<美颜维生素C>>

作者简介

陈济圆，实践大学毕业，责任新光医院 临床营养师，著有《瘦身健康坐月子》及《高钙健康食谱》。

<<美颜维生素C>>

书籍目录

认识维生素C 什么是维生素C 维生素C的历史 维生素C的外貌 身体如何利用维生素C 维生素C的功能 维生素C的基本功能 维生素C的抗氧化功能 维生素C增强免疫能力 维生素C具解毒功能 维生素C可以预防孕妇女痢症 维生素C甩掉压力 维生素C是维生素A、维生素E的好伙伴 维生素C护肤美白的应用 合成胶原，让肌肤更晶莹剔透 左旋C的美白秘密 如何选择维生素C护肤剂 防晒圣品——维生素C 怎样吃维生素C最健康 每天应该吃多少 维生素C不足会发生哪些问题 维生素C过量对身体的伤害 维生素C在哪里 哪里可以取得维生素C 维生素C的保存与获取维生素C优质食谱 番石榴 柠檬 柑橘类 奇异果 草莓 卷心菜 花椰菜 甜椒选购市售维生素C保健品小常识

<<美颜维生素C>>

章节摘录

插图

<<美颜维生素C>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>